

# 給食だより 2月号

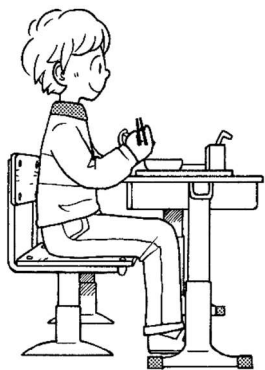
令和4年2月発行

広島県立西条特別支援学校

もう少しで暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。

## 2月の給食目標 よい姿勢で食べよう

食事の姿勢は、私たちの健康に影響を与えています。背中を丸めて食事すると、胃が折れ曲がるため、消化を妨げてしまいます。ご家庭でも、食事をするときにより姿勢になっているか、みんなで確認をしてみましょう。



- 背中をまっすぐにする。
- ひじをつかないようにする。(ひじを支点にして食べる児童・生徒はそれに当てはまりません)
- 足をそろえて床につける。(足が床につかない場合は台などを置いてください)



このような姿勢で食べたら、骨盤が歪み、かみ合わせも悪くなります。

## 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や、年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。給食では、2/3に『いわしのトマト煮、お豆のスープ』が出ます。



## 旬の食材

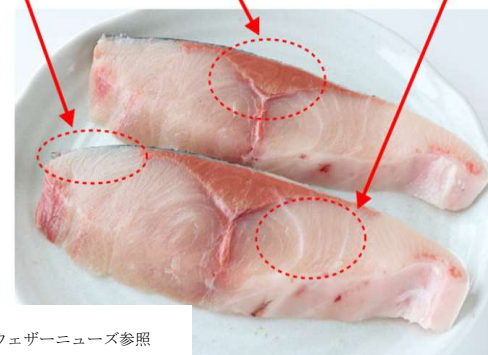
## 鰯(ぶり)



ぶりは、スズキ目アジ科ブリ属に分類される回遊魚です。光沢のある青緑の背と銀白色の腹が特徴で、目から尾にかけて黄色い線が入っています。80cmを超える大きな魚で、脂が乗っています。

### おいしいブリの見分け方

- 皮と身の間に白い脂の層がある
- 血合いが鮮やかな紅色
- 身に白いサシが入っている



ウェザーニューズ参照

ぶりは、成長とともに呼び方が変わっていきます。そのような魚を出世魚と呼びます。関東では、小さいサイズから順に「ワカシ」、「イナダ」、「ワラサ」、「ブリ」と呼ばれます。関西では、「ツバス」、「ハマチ」、「メジロ」、「ブリ」、広島県では「ヤズ」、「ハマチ」、「ブリ」と呼ばれます。



### リクエスト献立(高等部2年生)

- 1/7 ナン、冬野菜のチキンカレー、レタスのシャキシャキサラダ、ソフール、牛乳
- 1/13 ドーナッツ、お肉たっぷり野菜炒め、コンソメスープ、プリン、牛乳
- 1/21 キーマカレー、ごはん、フルーツたっぷり杏仁豆腐、牛乳

1/7(1組)



1/13(2組)



1/21(3組)

